



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Bromatología y Nutrición
Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho

Tesis
Para optar Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición

Autor
Andrea Antuaneth, Changana Manrique

Asesor
Dra. Carmen Rosa, Aranda Bazalar

Huacho – Perú
2023



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

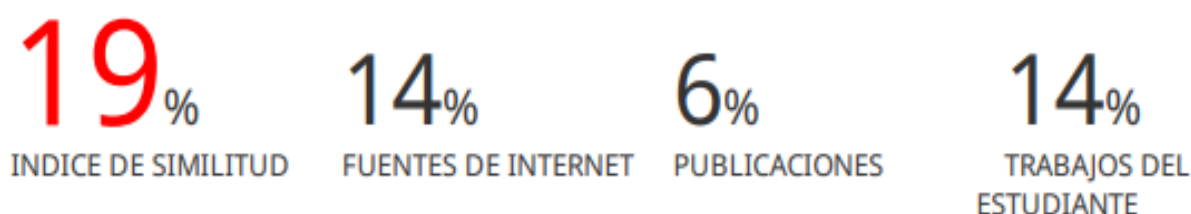
ESCUELA PROFESIONAL BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Andrea Antuaneth Changana Manrique	77240348	14/11/2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Carmen Rosa Aranda Bazalar	15603334	0000-0002-2121-3094
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. María del Rosario Farromeque Meza	15584804	0000-0001-8747-568X
Dra. Nelly Norma Tamariz Grados	15596612	0000-0002-9754-8448
Dr. Willian Ivan Beltran Mejia	40161147	0009-0007-8884-2470

Estado Nutricional y su Relación con los Hábitos Alimentarios en adolescentes del 5º año de Secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa- Distrito de Huacho

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	diariocorreo.pe Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Pontificia Universidad Catolica de Chile Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to unhuancavelica Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad de La Laguna Trabajo del estudiante	1%

TÍTULO

Estado Nutricional y su Relación con los Hábitos Alimentarios en Adolescentes del 5^{to} Año de Secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho

Autora: ANDREA ANTUANETH CHANGANA MANRIQUE

Asesor Dra. Carmen Rosa Aranda Bazalar

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ

CARRIÓN

FACULTAD DE BROMATOLOGIA Y NUTRICIÓN

JURADO EVALUADOR

Dra. María del Rosario Farromeque Meza
PRESIDENTA

M(o). Nelly Norma Tamariz
Grados

Dr. Willian Ivan Beltran Mejia
VOCAL

Dra. Carmen Rosa Aranda Bazalar
ASESORA

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios por guiarme por el buen camino y darme fuerza para seguir adelante. A mis padres por su apoyo, consejo, comprensión, por apoyarme en los momentos difíciles y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar.

AGRADECIMIENTO

Gracias a la universidad por haberme permitido formarme, gracias a todas las personas que fueron participe en este proceso ya sea de forma directa o indirecta, fueron ustedes los responsables de realizar este pequeño aporte que el día de hoy se ve reflejado. Gracias a mis padres por todo su apoyo y por nunca dejar que tire la toalla en los momentos más difíciles.

INDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema general.....	4
1.2.2. Problemas específicos.....	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.5. Delimitación del estudio	6
1.6. Viabilidad del estudio.....	3
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.1.1. Investigaciones internacionales	8
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	10
2.2. Bases teóricas	13
2.3. Bases filosóficas.....	17
2.4. Definición de términos básicos.....	18
2.5. Hipótesis de investigación	19
2.5.1. Hipótesis general	19
2.5.2. Hipótesis específicas.....	19

2.6. Operacionalización de las variables.....	20
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	21
3.1. Diseño metodológico.....	21
3.2. Población y muestra	21
3.2.1. Población.....	21
3.2.2. Muestra.....	21
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	22
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	23
3.5. Matriz de consistencia	23
CAPITULO IV. RESULTADOS	26
4.1. Análisis de resultados	26
4.2. Contrastación de hipótesis.....	9
CAPITULO V. DISCUSIÓN.....	35
5.1. Discusión de resultados	35
CAPITULO VI. CONCLUSION Y RECOMENDACIONES	35
6.1. Conclusión.....	34
6.2. Recomendaciones	34
CAPITULO VII. REFERENCIAS.....	35
7.1. Fuentes Documentales.....	35
7.2. Fuentes Bibliográficas.....	35
7.3. Fuentes Hemerográficas.....	38
7.4. Fuentes Electrónicas.....	38
ANEXOS	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estado Nutricional.....	26
Tabla 2 Hábitos Alimentarios.....	27
Tabla 3 Relación de Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional.....	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estado Nutricional	26
Figura 2 Hábitos Alimentarios	27

RESUMEN

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos y a la vez conscientes, los cuales conducen a seleccionar, utilizar y consumir ciertos alimentos que pueden ser adecuados o inadecuados. **Objetivo:** relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho.

Metodología: investigación tipo aplicada, nivel relacional, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, cuya población fue de 64 alumnas de dicha Institución. Se utilizó la técnica de la encuesta con un cuestionario de 36 preguntas teniendo como puntaje (0 a 23) “Hábitos inadecuados” y de (24 a36) “Hábitos adecuados” y para el estado nutricional se utilizó como instrumento el cuadro de registro en donde se anotó el peso y talla de cada alumna y evaluó de acuerdo al Índice de Masa Corporal, para el procesamiento de datos se utilizó el programa excel.

Resultado: 67% de los estudiantes presentan un estado nutricional normal y el 33% presentan (sobrepeso, obesidad y bajo peso), en relación a los hábitos alimentarios el 56% presentan hábitos adecuados y el 44% hábitos inadecuados para conocer si existe relación entre los hábitos y el estado nutricional se utilizó el programa SPSS donde se aplicó la correlación de Pearson dando como resultado que existe relación significativa con un nivel de 0.01 entre ambos.

Conclusión se observó que el 67% de los adolescentes presentan un estado nutricional normal y su relación es significativa con los hábitos alimentarios en un 56% adecuados.

Palabras claves: Estado nutricional, Hábitos alimentarios, Índice de masa corporal

ABSTRAC

Eating habits are repetitive and at the same time conscious behaviors, which lead to selecting, using and consuming certain foods that may be appropriate or inappropriate. Objective: to relate eating habits and nutritional status in adolescents in the 5th year of secondary school of the I.E., 20321 Santa Rosa -District of Huacho. Methodology: applied type research, relational level, quantitative approach, non-experimental design, whose population was 64 students of said Institution. The survey technique was used with a 36- question questionnaire having as a score (0 to 23) "Inadequate habits" and (24 to 36) "Adequate habits" and for the nutritional status the registration table was used as an instrument in where the weight and height of each student was noted and evaluated according to the Body Mass Index, for data processing the excel program was used. Result: 67% of the students present a normal nutritional status and 33% present (overweight, obesity and underweight), in relation to eating habits, 56% present adequate habits and 44% inadequate habits to know if there is a relationship between the habits and nutritional status, the SPSS program was used where the Pearson correlation was applied, resulting in a significant relationship with a level of 0.01 between both. Conclusion it was observed that 67% of adolescents have a normal nutritional status and its relationship is significant with eating habits in 56% adequate.

Keywords: Nutritional status, Eating habits, Body mass index

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se basa en relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa - Distrito de Huacho, en donde los hábitos alimentarios se definen como la capacidad de ingerir variedad de alimentos en cantidades adecuadas ya que esto permite un adecuado funcionamiento del organismo lo cual es favorable para la salud. (Bazan, 2021). Y el estado nutricional es el equilibrio entre los requerimientos y el gasto energético, el cual se ve afectado por varios factores como físicos, genéticos, culturales, económicos, entre otros. Un estado nutricional adecuado favorece al crecimiento y desarrollo, mantenimiento de la salud y protege al niño de enfermedades. (Cares Gangas, Salgado Hunter, & Solar Bravo, 2017).

Por lo tanto, la adolescencia es un periodo clave para poder fomentar e implementar hábitos alimentarios saludables los cuales perduraran hasta la adultez, gracias a una buena alimentación las personas pueden realizar sus actividades diarias sin ninguna inconveniente, sin embargo, los adolescentes prefieren muchas veces los alimentos ultra procesados los cuales causan graves daños en la salud provocando: obesidad, hipertensión arterial, sobrepeso y otras enfermedades no transmisibles. La Organización Mundial de la Salud nos manifiesta que la obesidad se está volviendo una epidemia a nivel mundial provocando millones de muertes al año, es por ello que se debe fomentar hábitos adecuados y realizar actividad física 30 minutos de forma diaria para poder evitar complicaciones en nuestra salud.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas que adopta un individuo desde la infancia y los cuales condicionan su estado nutricional haciendo que sufran de enfermedades no transmisibles como la obesidad y sobrepeso provocando grandes problemas en su salud.

El problema de los hábitos alimenticios que presentan los adolescentes es evidente tanto a nivel internacional, nacional, regional e institucional, las causas más comunes son: el consumo de la comida chatarra, falta de conocimiento de los padres sobre una buena alimentación, influencia de los medios de comunicación, trastornos alimenticios, etc.

A nivel internacional en el país del Ecuador se ha planteado implementar en las Instituciones Educativas intervenciones sobre educación nutricional en las cuales se promueva los estilos de vida y alimentación saludable. (Guerrero, 2020)

En México para mejorar el estado nutricional de los estudiantes han propuesto implementar programas de intervención sobre hábitos alimenticios para padres y adolescentes para así poder combatir los trastornos de nutrición como la obesidad y sobrepeso. (Martínez, 2018)

A nivel nacional el problema es mayor ya que los adolescentes presentan conductas y hábitos las cuales perjudican su salud es por ello que se deben realizar intervenciones en las instituciones para así poder cambiar los estilos de vida y su estado nutricional de los adolescentes. Se puede observar que el gobierno no ha asumido la responsabilidad para esta problemática. (Olivos, Saldarriaga, 2020)

A nivel local se puede observar que los adolescentes no cumplen con el consumo de todos los grupos alimenticios, esto se debe a que no se alimentan en casa adecuadamente, deficiente conocimiento de algunos alimentos y se les hace más fácil consumir comida rápida debido a que llevan una vida sedentaria y sin realizar alguna actividad física. La Organización Mundial de la Salud nos manifiesta que la obesidad se está volviendo una epidemia a nivel mundial provocando millones de muertes al año.

La ley N°30021 Promoción de la Alimentación Saludable en su reglamento aprobado con el Decreto Supremo N°017-2017-SA. en el artículo 5 De la Promoción de la Alimentación Saludable y de la Educación Nutricional, el Ministerio de Educación a través de sus direcciones competentes promueven la educación nutricional, la alimentación saludable y la actividad física con enfoque intercultural. Según el Proyecto de ley 1023/2021-CR fecha 17 diciembre 2021 Congreso de la Republica: el nutricionista tiene que brindar orientación a las instituciones educativas para promover hábitos de alimentación saludable, conforme a las etapas de vida correspondientes de los estudiantes de educación básica, pero todavía no se ejecuta el proyecto de ley por lo que persiste el problema de los hábitos alimentarios inadecuados.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho?
- ¿Qué hábitos alimentarios existen en los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho?
- ¿Como recomendar hábitos alimentarios adecuados a los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el estado nutricional de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho
- Determinar los hábitos alimentarios en los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa - Distrito de Huacho
- Recomendar hábitos adecuados a los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E Santa Rosa-Distrito de Huacho

1.4. Justificación de la investigación

Tener o querer cambiar un hábito alimentario inadecuado no resulta fácil, ya que estamos acostumbrados con lo que crecemos, nuestro entorno publicitario no nos beneficia e influye mucho sobre nuestra alimentación. Pero debemos tener en cuenta los beneficios de una alimentación saludable para conveniencia de nuestra salud.

El presente trabajo tiene la finalidad de brindar información actualizada la cual nos permita conocer los hábitos alimentarios inadecuados que presentan los adolescentes y así hacer relevante la prevención de enfermedades mediante una nutrición equilibrada.

Es por ello que debemos conocer la realidad con la que vivimos ya que las cifras de sobrepeso y obesidad en adolescentes cada vez va aumentando, siendo importante implementar metodologías con intervenciones educativas teóricas y prácticas en las Instituciones, haciendo que los padres también participen para que conozcan los problemas de salud que puedan presentar sus hijos en una etapa adulta.

Se fundamenta el valor teórico en la realización de un diagnóstico de los alimentos que se producen en la zona en donde el nutricionista este trabajando para poder recomendar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo, bajo costo y fácil acceso para así mejorar la anemia, obesidad, anorexia y poder realizar intervenciones nutricionales para prevenir enfermedades y derivar en los casos que amerite al especialista correspondiente, es sugerencia que se implemente el Proyecto de Ley Que Establece La Política Publica Educativa Alimentaria Escolar, mencionado por el Ministerio de Educación.

El nutricionista tiene que brindar orientación en las instituciones educativas para promover hábitos de alimentación saludable, conforme a las etapas de vida correspondientes de los estudiantes de educación básica, pero todavía no se ejecuta el

proyecto de ley por lo que persiste el problema de los inadecuados hábitos alimentarios y constatamos que el estado nutricional de los estudiantes es cada vez más riesgoso para su salud. Es por ello la necesidad de relacionar los hábitos alimentarios con el estado nutricional de los estudiantes para demostrar la imperiosa necesidad de labor del nutricionista en las instituciones educativas

1.5. Delimitación del estudio

Delimitaciones Espaciales

El estudio se realizará en la I.E. Santa Rosa 20321 del distrito de Huacho, provincia de Huaura región Lima.

Delimitación Poblacional

La población está conformada por 64 alumnas del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa

Delimitaciones Temporal

Este trabajo se efectuará en el año escolar 2023

1.6. Viabilidad del estudio

a. Teórica

Dado que en la actualidad existen problemas de hábitos alimentarios inadecuados, se está recopilando información para identificarlos y relacionarlos con el estado nutricional en las instituciones educativas, dando énfasis al 5to año de secundaria.

b. Humana

Los estudiantes están dispuestos a participar en la investigación, por lo que su colaboración está garantizada, sobre todo en el llenado de encuestas.

c. Ética

No se producirá daño alguno ni al objeto de estudio ni al personal participante del estudio y se guardará reserva de información sensible, considerando el formato de consentimiento de los padres y/o tutores.

d. Financiera

Se cuentan con los recursos económicos necesarios para la ejecución del presente estudio.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Ruiz, Mesquita, Sánchez (2017) investigaron la actividad física y el estado nutricional de 465 adolescentes de los cuales el 57.2% eran mujeres y el 42.8% eran varones del centro educativo San Lorenzo, Paraguay. En donde ellos evaluaron el estado nutricional mediante mediciones antropométricas y la actividad física lo evaluaron mediante un cuestionario el cual contiene 5 categorías: 1- horas diarias acostado, 2- horas diarias de actividades sentadas, 3- número de cuadras caminadas diariamente, 4- horas diarias de juegos recreativos al aire libre, 5- Horas semanales de ejercicios o deportes programados. En los resultados se pudo observar que el 46.3% de los alumnos presentaban sobrepeso y el 23.6% presentaban obesidad y solo el 55.9% del total de alumnos realizaban actividad física.

López (2018) investigo el estado nutrición y hábitos alimentarios en adolescentes de 11 a 15 años de una escuela secundaria de San Luis Potosí, (León, Guanajuato, México) endonde evaluó a 87 estudiantes entre las edades de 11 y 15 años de ambos sexos. Evaluó el estado nutricional mediante indicadores antropométricos, los hábitos alimenticios lo evaluaron mediante una encuesta validada para los adolescentes de la población mexicana, tipo escala de Likert, abordando la ingesta de los ocho grupos de alimentos básicos según la Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences del National Research Council. En los resultados se pudieron observar que el 11.5% de los estudiantes presentaron riesgo bajo peso, el 26.43% presento bajo peso, 4.6% sobrepeso, 3.4% obesidad, en base a los hábitos alimenticios el 65.5% presentan malos hábitos alimentarios. Por lo consiguiente la conclusión seria que los adolescentes presentan malos hábitos

alimentarios y esto se ve relacionado con un mal estado nutricional por lo que presenta bajo peso, sobrepeso y obesidad.

Araneda, et.,al, (2019) los investigadores estudiaron la ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán, Chile, evaluaron a un total de 154 adolescentes de ambos sexos (46% mujeres y 53% hombres) entre las edades de 14 y 17 años. Se evaluó el estado nutricional según el IMC y la ingesta alimentaria se realizó mediante una encuesta de frecuencia de consumo, se puede observar en los resultados que el 24% presentaban mal nutrición por exceso, el 5% bajo peso y el 70% normalidad. Se observó también que el consumo de carne de forma semanal fue mayor en los hombres con un 270g en comparación con las mujeres con 190g, en relación con el consumo de embutidos los hombres presentaron una ingesta de 148g de forma semanal y 89g para las mujeres. Por concluyente se observó que la ingesta de alimentos proteicos en relación con la Guía alimentaria para adolescentes presentó un 60% de bajo cumplimiento de ingesta semanal por lo que se debe implementar estrategias para mejorar el consumo de alimentos con proteínas de alto valor biológico.

Lizandra, Gregori-Font (2020) investigaron los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia, ellos evaluaron a 170 adolescentes entre las edades de 12 y 19 años, en donde el 15.9% presentan pobres hábitos alimentarios, 57.1% hábitos no deseables y solo el 27% presentan buenos hábitos alimentarios, en cuanto al nivel socioeconómico y la actividad física se vio que existe una relación positiva para una buena alimentación, por consiguiente concluyeron que la realización de actividad física ayuda al sedentarismo también influye mucho el nivel socioeconómico ya que gracias a ello se podrá tener una buena alimentación.

Albarracín, Molina, Casadiegos (2021) investigaron como modificar hábitos alimenticios en escolares de la I.E.R. Paz y Esperanza-Colombia, ellos pudieron observar mediante la encuesta que realizaron que los estudiantes presentan malos hábitos esto se debe al consumo de azúcares en exceso determinando que estos alimentos son dañinos para la salud pueden generar enfermedades como diabetes, obesidad, sobrepeso, entre otras. Es por ello que los autores proponen construir huertas escolares haciendo participe a los padres de familia, docentes y alumnos y brindando capacitaciones sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios, enfermedades relacionadas con el sobrepeso, el reemplazo del azúcar por estevia, entre otras.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Montoya, Ospino (2021) En la investigación titulada hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas- Huancayo, evaluaron a 600 adolescentes del primero al quinto de secundaria en donde se pudo observar que el 23.9% de los adolescentes presentan sobrepeso y 1.8% presentan obesidad, el 34.5% de los estudiantes consumen alimentos no saludables y el 40.7% de los estudiantes consumen sus alimentos en lugares inadecuados o fuera de casa, sustituyendo sus alimentos principales por comida chatarra. Es por ello que se ve la alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en estos estudiantes pudiendo sufrir enfermedades crónicas no transmisibles. Por ellos los investigadores plantearon establecer estrategias con respecto a una alimentación saludable con el propósito de poder realizar un cambio de conducta saludable.

Senmache (2020) su investigación determinó la relación del estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico de los

estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote. La población estuvo conformada por 94 estudiantes, se tomó los datos antropométricos de los estudiantes y para conocer los hábitos alimentarios y la calidad del desayuno realizaron cuestionarios, en donde se observó que los estudiantes no alcanzan un aprendizaje satisfactoriamente con un 1.9% y el 66% alcanzo un aprendizaje en proceso. El estado nutricional revelo que el 20.8% son obesos y el 39.6% presentan sobrepeso. Por concluyente los adolescentes no reciben un desayuno de calidad y eso se ve reflejado en los % de sobrepeso y obesidad por ello se debe tener en cuenta propuestas para mejorar los hábitos alimentarios.

Ocampos (2020) En la investigación titulada “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020-II, con una metodología de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo- correlacional-transversal. Su muestra estuvo conformada por 123 estudiantes a quienes se le realizo evaluación antropométrica y se evaluó mediante una encuesta vía plataforma los hábitos alimentarios, en donde se pudo observar que el 52.8% presentan estado nutricional normal, mientras que los restantes presentaban sobrepeso y obesidad con un 37.4% y 5.7% respectivamente. Por consiguiente, es importante recalcar la importancia de buenos hábitos alimentarios ya que así se puede evitar complicaciones en la salud.

Bazan (2021) en su investigación titulada “Hábitos Alimenticios en Adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa Local – Chiclayo” realizo una encuesta a 274 adolescentes mujeres sobre hábitos alimentarios en donde se observó que el 40.5% consumían 3 comidas al día mientras que el 61.9% consumen de 2 a 3 veces sus alimentos. Se vio también que solo el 61.7% cumplía con su desayuno diario, pero em horarios inestables. En relación a sus alimentos que predominan en su alimentación se observó que

el consumo de pan predomina con 79.9%, pollo 32.1%, pescado 37.2%, huevos 35%. Llegando a la conclusión que más del 50% de los adolescentes tienen una alimentación inadecuada y desequilibrada ya que no cumplen con lo recomendado. Por ello es que se debe hacer partícipe a las familias a través de charlas para que así sepan la importancia y tomen en cuenta una buena alimentación.

Chávez, Ruiz (2021) su investigación busca determinar los hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en los estudiantes de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana sometidos a aislamiento social obligatorio a raíz del COVID-19. Este estudio se realizó a 88 estudiantes de los cuales 68 eran de sexo femenino y 20 de sexo masculino, en donde ellos pudieron determinar que 73.9% de los estudiantes presentaban hábitos inadecuados, también el 21.6% presento depresión leve de acuerdo con su IMC los estudiantes presentaron con 53.4% estado nutricional normal, 31.8% sobrepeso y obesidad 12.5%. En relación con la actividad física se observó que los estudiantes de nutrición no realizan AF esto porque en su hogar no cuentan con el espacio suficiente y también existe poca motivación para realizar ejercicios. Por ello concluyeron que existe un riesgo alto de que los estudiantes sufran enfermedades coronarias a temprana edad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Hábitos Alimentarios en el Perú

Según la Fundación Española de la Nutrición los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos. El proceso de adquisición empieza en la familia desde la niñez teniendo gran influencia a medida que crecen los niños.

En la etapa de la adolescencia existen diversos cambios tanto físicos, psicológico y emocionales, los cuales pueden llegar a alterar y modificar los hábitos alimenticios, también se ve la influencia de los medios de comunicación, el cambio de la imagen corporal y diferentes patrones van a influir en el consumo de los alimentos, haciendo que predomine el consumo de golosinas, comida rápida, snack, entre otros alimentos pocos nutritivos.

Los buenos hábitos alimentarios son cuando se ingiere variedad de alimentos en cantidades adecuadas ya que esto permite un adecuado funcionamiento del organismo lo cual es favorable para la salud. (Bazan, 2021).

(Olivos, Saldarriaga, 2020) mencionan que los inadecuados hábitos de alimentación predominan en la adolescencia haciendo que los adolescentes se salten los horarios de comida, predomine el consumo de comida chatarra, consuman sus alimentos fuera de casa, hacer dietas inadecuadas, etc. Provocando problemas en su salud como trastornos alimenticios, enfermedades crónicas no transmisibles, entre otras enfermedades.

La mayoría de los peruanos entre el 75% y el 98% tienden a consumir tres comidas principales al día, un poco más del tercio afirma que no consumen refrigerios ya sea en

la media mañana o en la tarde. Dentro de los alimentos más consumidos por los peruanos esta la carne de pollo, frutas y verduras. (Research, 2019)

Según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, nos dice que seis de cada diez peruanos tienen sobrepeso u obesidad, lo que llevaría a la conclusión de que la mayoría de pobladores no sabe alimentarse bien. Asimismo, ignoran cómo se deben de combinar los alimentos en el plato para aprovechar al máximo el mayor valor nutritivo de cada comida.

En la dieta del peruano abundan los cereales, como el arroz y el trigo, y los tubérculos, entre ellos la papa y el camote. "Las leguminosas, que incluyen el frejol, la lenteja o las habas, se comen algunos días de la semana. Las frutas y verduras se prefieren en poca proporción o no las llegan a consumir", asimismo nos agrega que no suelen consumir muchas grasas, pero sí dulces en cantidades innecesarias y de manera diaria. (Salud, s.f.)

2.2.1.1 Tipos de hábitos saludables

a) Hábitos alimentarios saludables

Los hábitos alimentarios saludables son aquellos que incluyen el consumo de todos los grupos de alimentos en las cantidades suficientes para poder cubrir con nuestras necesidades energéticas.

b) Hábitos alimentarios no saludables

Es la ingesta excesiva de un alimento que es de mala calidad, el cual no aporta ningún beneficio para el organismo provocando problemas en la salud.

2.2.2 Estado Nutricional

(Cares Gangas, Salgado Hunter, & Solar Bravo, 2017) mencionan que es el equilibrio entre los requerimientos y el gasto energético, el cual se ve afectado por varios factores como físicos, genéticos, culturales, económicos, entre otros. Un estado nutricional adecuado favorece al crecimiento y desarrollo, mantenimiento de la salud y protege al niño de enfermedades. Para realizar la evaluación del estado nutricional se toma en cuenta las medidas antropométricas las cuales nos va permitir conocer el estado nutricional del individuo.

2.2.2.1 Factores que afectan el estado nutricional

Los factores que afectan el estado nutricional tienen que ver con la disponibilidad del alimento, inocuidad del alimento, acceso de los alimentos y la estabilidad de los alimentos.

Disponibilidad del alimento: debe haber un suministro adecuado de alimentos ya sea que se suministren de manera comercial, producción familiar o importaciones.

Inocuidad de los alimentos: la inocuidad del alimento contribuye a la seguridad alimentaria es por ello que un alimento debe ser seguros y no debe causar daño a la salud.

Acceso de los alimentos: se refiere a que los alimentos deben estar disponibles y deben distribuirse a todos los individuos, para ellos las personas deben contar con recursos económicos para poder adquirirlos.

Estabilidad del alimento: se refiere a que en todo momento las personas tienen el acceso a los alimentos, no deben ocurrir riesgos de quedarse sin acceso a los alimentos.

2.2.2.2 Valoración del Estado Nutricional

a) **Evaluación antropométrica:** consiste en realizar mediciones en el cuerpo ya sea de talla, peso, circunferencia de cintura, perímetro de cuello, entre otros.

- **Talla:** es la medición que se realiza al individuo de los pies hasta la cabeza utilizando un tallímetro.
- **Peso:** refleja la suma de todos los componentes corporales del individuo.
- **IMC:** se calcula a partir del peso (Kg) y la talla (cm)

CLASIFICACIÓN	VALORES
Bajo peso:	<18.5
Normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	25 – 29.9
Obesidad	≥ 30

2.3. Bases filosóficas

“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina” es una frase que se le atribuye a Hipócrates, el cual relaciona directamente la alimentación con la salud haciendo importancia en una buena educación nutricional, para así evitar consecuencias de los malos hábitos alimentarios en nuestra salud.

La evolución de la alimentación a lo largo de la historia se ha visto influenciada por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de los alimentos. El hombre prehistórico antes se preocupaba mucho por la cantidad de alimento ya que eso ayudaba a su supervivencia, en la actualidad el hombre dispone de muchos recursos para tener alimentos de calidad. (Bolaños Ríos, 2009)

A lo largo de la historia hemos pasado por transiciones alimentarias estos cambios algunas veces han sido rápidos y violentos, superponiéndose a la cultura alimentaria tradicional. Como consecuencia de estas transiciones hemos llegado a sustituir un alimento por otro haciendo que tengamos nuevos hábitos de alimentación.

El ritmo de la vida actual exige consumir comidas más simples. Los cambios en las prácticas de alimentación han sido transformados por la sociedad y esto ha hecho que aumente el consumo de alimentos fuera de casa y dando lugar a los productos de fácil preparación dejando de lado la seguridad alimentaria. Todo esto ha hecho que aparezcan nuevas entidades gastronómicas como restaurantes, fast-food (comida rápida), los vegetarianos, entre otros. (Nunes dos Santos, 2007).

2.4. Definición de términos básicos

Hábitos alimentarios: son comportamientos repetitivos que hace que las personas seleccionen ciertos alimentos.

Hábitos saludables: es el consumo de todos los grupos de alimentos

Hábitos no saludables: exceso de alimentos de mala calidad que provocan daño a la salud.

Estado nutricional: es el balance entra la cantidad y calidad de los consumido y lo requerido.

Índice de Masa Corporal: evalúa el peso en kilogramos y talla al cuadrado de la persona. Es un método de evaluación fácil y económico.

Antropometría: se basa en la medición del cuerpo humano. Las mediciones antropométricas se usan para evaluar el estado nutricional de los individuos.

Perímetro abdominal: es la medición que se hace a través del abdomen a nivel del ombligo, para poder saber la cantidad grasa que tiene la persona

Perímetro de Cuello: medición que se hace a través del cuello para evaluar el riesgo metabólico.

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

- H 1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa – Distrito Huacho
- H 0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa – Distrito Huacho

2.5.2. Hipótesis específicas

- H 1: Existe sobrepeso en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho
- H 0: No existe sobrepeso en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho
- H 1: Existen hábitos alimentarios inadecuados los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho
- H 0: No existen hábitos alimentarios inadecuados los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho
- H 1: Se difunde hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E Santa Rosa-Distrito de Huacho
- H 0: No se difunde hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E Santa Rosa-Distrito de Huacho

2.6. Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable asociada Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres o actitudes que determinan el comportamiento de las personas en relación con los alimentos.	Es el comportamiento individual y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y priorizar sus alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de consumo Tipo de alimentos Lugar de consumo Frecuencia de consumo de comida rápida Tipo de bebida 	Número de veces de consumo Hora de consumo Grupo de alimentos: Lácteos Carnes Verduras Frutas Grasas Azúcar Cereales Hogar Restaurante Quiosco Hamburguesas Papas fritas Snack Pizza Gaseosa Café Jugos Refresco	Numérico
Variable de supervisión Estado Nutricional	Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.	Consiste en evaluar el estado nutricional mediante la evaluación antropométrica	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica 	Peso en gramos Talla en centímetros Índice de masa corporal (IMC)	Numérico <ul style="list-style-type: none"> Bajo peso: <18.5 Normal: 18.5 – 24.9 Sobrepeso: 25 – 29.9 Obesidad: ≥30

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo aplicada

3.1.2 Nivel de Investigación

Es un nivel correlacional porque se va analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes

3.1.3 Enfoque de la investigación

Es un estudio cuantitativo porque se va permitir recolectar datos mediante encuesta

3.1.4 Diseño de la investigación

Es un estudio de diseño no experimental

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población estará conformada por 64 alumnas del 5to año de secundaria de la I.E
20321 Santa Rosa

3.2.2. Muestra

La muestra corresponde a 64 alumnas los cuales estan dispuestos a participar previa autorización de sus padres.

3.2.3 Criterios de Inclusión

- Estudiantes que cursan el 5^{to} año de secundaria de las secciones A y B
- Estudiantes que quieran participar en el estudio con el respectivo permiso de sus padres

3.3. Técnicas de recolección de datos

Encuesta

Para evaluar los hábitos alimentarios de los adolescentes se utilizará la técnica de la encuesta. El instrumento se aplicará a los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa, previamente teniendo su consentimiento, consta de 36 preguntas de opción múltiple. En las cuales se van a clasificar de un 0-23 puntos en inadecuados hábitos y de 24-36 adecuados hábitos.

Antropometría

Técnica basada en las mediciones del cuerpo para así poder evaluar el estado nutricional de los adolescentes. El índice de masa corporal evalúa el peso en kilogramos y la talla al cuadrado de la persona. Para el registro de peso se utilizará una balanza con una capacidad de pesaje 200 kilos. Para registrar la talla se utilizará un tallímetro de pared. Para la lectura de peso se le recomendará al alumno quitarse el calzado y que se ubique en el centro de la balanza para poder tener un peso exacto y correcto.

Técnica del IMC

Para determinar el IMC de los adolescentes se utilizará la tabla de valoración nutricional antropométrica cuyo instrumento nos da una clasificación nutricional rápida

donde nos permite determinar el estado nutricional en: bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad.

Los rangos de puntuación para evaluar el estado nutricional según el IMC son:

- Bajo peso: <18.5
- Normal: $18.5 - 24.9$
- Sobrepeso: $25 - 29.9$
- Obesidad: ≥ 30

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Al realizar la encuesta de hábitos alimentarios los datos obtenidos serán pasados a Microsoft Excel. En donde se interpretará y graficará los datos para ser trasladados en el software SPSS. Aplicando la correlación de Pearson.

3.5. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del proyecto: Estado Nutricional y su relación con los Hábitos Alimentarios en adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -distrito huacho

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. Santa Rosa 20321-Distrito de Huacho</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. Santa Rosa 20321-Distrito de Huacho</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho</p>	<p>Variable asociada</p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo 	<p>Número de veces de consumo de alimentos</p> <p>Hora de consumo</p>	Numérico
				<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de alimentos 	<p>Grupo de alimentos:</p> <p>Lácteos</p> <p>Carnes</p> <p>Verduras</p> <p>Frutas</p> <p>Grasas</p> <p>Azúcar</p> <p>Cereales</p>	
				<ul style="list-style-type: none"> • Lugar de consumo 	<p>Hogar</p> <p>Restaurante</p> <p>Quiosco</p>	
				<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo 	<p>Hamburguesas</p> <p>Papas fritas</p> <p>Snack</p> <p>Pizza</p>	

				de comida rápida		
				<ul style="list-style-type: none"> Tipo de bebida 	Gaseosa Café Jugos Refresco	
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho</p> <p>¿Qué hábitos alimentarios existen en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho?</p> <p>¿Cómo recomendar hábitos alimentarios adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa rosa-Distrito de Huacho</p> <p>Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 santa rosa-Distrito de Huacho</p> <p>Recomendar hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe sobrepeso en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho</p> <p>Existen hábitos alimentarios inadecuados en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho</p> <p>Se difunde hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho</p>	<p>Variable supervisión</p> <p>Estado nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica 	<p>Peso en gramos</p> <p>Talla en centímetros</p> <p>Índice de masa corporal (IMC)</p>	<p>Numérico</p> <ul style="list-style-type: none"> Bajo peso:<18.5 Normal :18.5-24.9 Sobrepeso: 25-29 Obesidad : ≥30

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1 Estado nutricional de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria

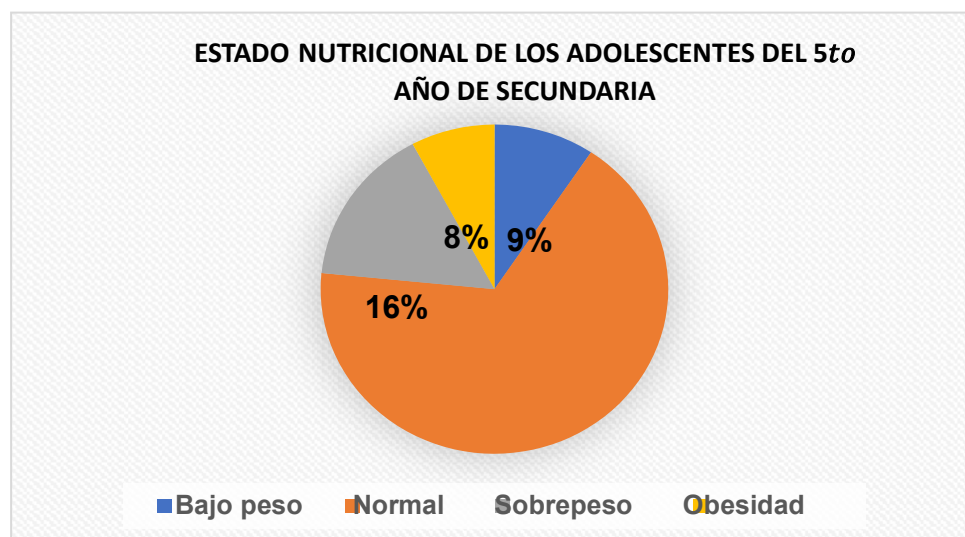
Según la tabla 1 observamos un total de 64 alumnas; donde encontramos al 67% presenta un estado nutricional normal y con deficiencias un 33% donde hallamos (sobrepeso, obesidad y bajo peso).

Tabla 1

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL 5^{to} AÑO DE SECUNDARIA

ESTADO NUTRICIONAL		
IMC	Nº	%
Bajo peso	6	9
Normal	43	67
Sobrepeso	10	16
Obesidad	5	8
TOTAL	64	100

Gráfico 1



4.1.2 Hábitos Alimentarios de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria.

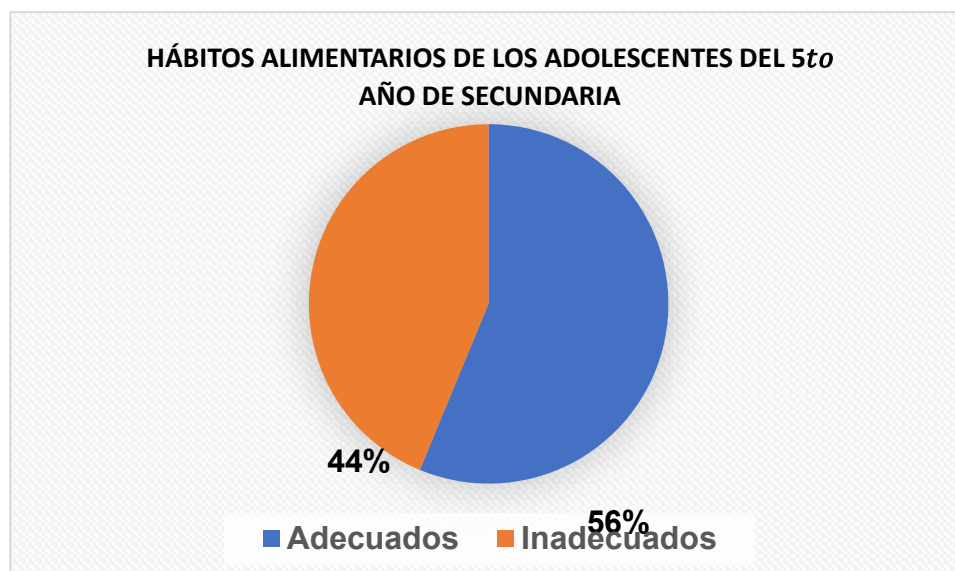
En la tabla 2 podemos observar los hábitos alimentarios de las 64 alumnas de los cuales el 44% representa hábitos alimentarios inadecuados y el 56% hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 2






HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES DEL 5^{to} AÑO DE SECUNDARIA

HÁBITOS ALIMENTARIOS		
HÁBITOS	Nº	%
Adecuados	36	56
Inadecuados	28	44
TOTAL	64	100

Gráfico 2



4.1.3 Hábitos alimentarios adecuados que deben practicar los adolescentes del 5^{to} año de secundaria

RECOMENDACIONES		
Hábitos alimentarios	Actividades	Gráficos
Acción 1: Consumo diario de frutas y verduras	Incentivar el consumo de 2 frutas y 3 verduras de forma diaria de diferentes colores.	 Infografía que muestra una variedad de frutas y verduras frescas, con el texto 'VERDURAS Y FRUTAS MUCHAS' en un arco verde superior.
Acción 2: Consumir de 3 a 4 comidas al día	Enseñar a través de imágenes las 4 comidas que se debe consumir (desayuno, media mañana, almuerzo, cena)	 Imagen de una placa de alimentos balanceada dividida en secciones. Se ven etiquetas: 'Proteína' (carne), 'Verduras' (vegetales), y 'Carbohidratos' (pan y papas).
Acción 3: Realizar 30 min de actividad física diaria	Incentivar el realizar ejercicio de forma diaria	 Ilustración de un hombre y una mujer corriendo. Debajo del círculo que los rodea, se lee 'Adultos 30 min/día'.
Acción 4: Disminuir el consumo de comida chatarra	Demostrar a través de videos e imágenes lo perjudicial del consumo de la comida chatarra	 Icono que muestra una hamburguesa, papas fritas y una bebida azucarada dentro de un círculo rojo con una línea diagonal roja que indica prohibición.
Acción 5: Consumir alimentos ricos en hierro	Motivar a consumir y demostrar la importancia de los alimentos ricos en hierro como sangrecita, hígado, bazo, etc.	 Infografía titulada 'Alimentos ricos en hierro:' que muestra imágenes de: Bazo, Hígado, Carne roja, Sangrecita, y Pescado de agua dulce.

Acción 6: Dormir 8 horas diarias	Explicar la importancia de dormir 8 horas diarias a través de videos.	
Acción 7: Disminuir el consumo de azúcares y sal	Manifestar los daños que nos provocan el exceso de azúcar y sal en la salud.	
Acción 8: Consumir 2L de agua al día	Enseñar la importancia del consumo de agua	
Acción 9: Consumir variedad de alimentos, pero con moderación	Explicar a través de imágenes la importancia de consumir alimentos en variedad, pero con moderación de acuerdo a porciones.	
Acción 10: Evitar las bebidas gaseosas	Evidenciar los daños que provocan las bebidas gaseosas.	

- Relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5^{to} año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

Tabla 3*RELACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL*

		Correlaciones	
		IMC	Hábitos
ESTADO NUTRICIONAL	Correlación de Pearson	1	-.350**
	Sig. (bilateral)		.005
	N	64	64
HÁBITOS	Correlación de Pearson	-	1
	Sig. (bilateral)	.350**	.005
	N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Según la tabla 3 la correlación es significativa en un nivel de 0.01 entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria.

4.2. Contrastación de Hipótesis

Hipótesis general:

H 0: No existe relación los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

H 1: Existe relación los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, por lo que se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específicas:

H.1: Existe sobrepeso en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

H.0: No existe sobrepeso en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

- Existe 16 % de sobrepeso en los adolescentes según la valoración nutricional realizada a través del IMC, por lo que la hipótesis alterna es verdadera.

H.1: Existen hábitos alimentarios inadecuados los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

H.0: No existen hábitos alimentarios inadecuados los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho

- Existe 44% de hábitos inadecuados en los adolescentes del 5to año de secundaria por lo que la hipótesis alterna es verdadera.

H.1: Se difunde hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E Santa Rosa-Distrito de Huacho

H.0: No se difunde hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E Santa Rosa-Distrito de Huacho

- Se difundió hábitos alimentarios a los estudiantes y profesores de la I.E con acciones, actividades y gráficos. Por lo que la hipótesis alterna es verdadera.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

El estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Santa Rosa es 67% normal y con un 33% (sobrepeso, obesidad y bajo peso) y los hábitos alimentarios son 56% de hábitos adecuados y el 44% hábitos inadecuados. Coincidiendo con la investigación de Ocampos (2020) que el estado nutricional es normal en un 52.8% y el 47.2% con sobrepeso y delgadez; 52.8% de hábitos adecuados y el 47.2% hábitos inadecuados coincidiendo con la investigación de la recurrente.

El estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Santa Rosa es 67% normal y con un 33% (sobrepeso, obesidad y bajo peso), coincidiendo con la investigación de Valdarrago (2017) donde sus estudiantes presentan un 69.9% de estado nutricional normal y el 30.1% presenta bajo peso, sobrepeso y obesidad respectivamente.

Hay correlación significativa en un nivel de 0.01 entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria que coincide con la investigación de Requena y Rojas (2017) donde se obtuvo como resultado un valor de -0.433 según la prueba estadística de Pearson, puesto que el valor de $p = 0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se demostró que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Según el estado nutricional de los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho se encontró al 67% que presenta un estado nutricional normal con un 16% sobrepeso, 8% obesidad y 9% bajo peso.
- De acuerdo a los hábitos alimentarios de los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho pudimos observar que el 56% presentan hábitos alimentarios adecuados y el 44% presenta hábitos alimentarios inadecuados.
- Conforme a la prueba estadística de Pearson existe una relación significativa entre los hábitos y el estado nutricional de los adolescentes del 5^{to} año de secundaria.
- Se difundió los hábitos alimentarios adecuados para los adolescentes a través de charlas y dípticos son: consumo diario de frutas y verduras, realizar 30 minutos de actividad física, consumir de 3 a 4 comidas diarias, disminuir el consumo de comida chatarra, consumir alimentos ricos en hierro, disminuir el consumo de azúcares y sal, consumir 2 litro de agua al día, consumir variedad de alimentos, pero con moderación y evitar las bebidas gasificadas.

6.2 Recomendaciones

- Fomentar las prácticas para llevar una correcta alimentación saludable.
- Implementar talleres donde se hable la importancia de una buena alimentación y tratar de fomentarlo mediante las redes sociales.
- Llevar un correcto control de los pesos y tallas cada cierto tiempo y enfocarse en mejorar y corregir el sobrepeso y obesidad.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes documentales

Lizandra, J., & Gregori-Font, M. (7 de Noviembre de 2020). *Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. artículo de investigación, volumen: 25(2): 199 - 211. Obtenido de Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.*

Araneda, J., González, D., Mella, V., Pérez, K., Quezada, G., & Pinheiro, A. C. (2019). *Ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán, Chile. revista chilena de nutrición, vol.46 no.3.*

Elipe Miravet, M., Ballester Arnal, R., Castro Calvo, J., Cervigón Carrasco, V., & Bisquert Bover, M. (20 abril 2020). *Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. REVISTA INFAD DE PSICOLOGIA, vol. 1, núm. 1, pp. 361.*

Díaz Amador, Y., & Da Costa Leites Da Silva, L. (15 de Agosto de 2018). *Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Obtenido de Revista Cubana de Enfermería. 2019;35(2): http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006*

5.2. Fuentes bibliográficas

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Vall-Llovera, C. V. (2019). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. INVESTIGACIONES, vol.23.*

Albarracín Contreras, A. C., Molina Maldonado, F. M., & Casadiegos Cáceres, N. J. (01 de Julio de 2021). *Huerta de Estevia: Oportunidad para Modificar Hábitos Alimenticios en la comunidad Escolar de la I.E.R. Paz y Esperanza (Fortul, Arauca, Colombia). Obtenido de Universidad Sato Tomas Primer Claustro Universitario De Colombia: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/35408?show=full>*

Araneda, J., González, D., Mella, V., Pérez, K., Quezada, G., & Pinheiro, A. C. (2019). *Ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán, Chile. revista chilena de nutrición, vol.46 no.3.*

BALLENA ORTEGA, Ingrid Patricia. (2017). *“Hábitos Alimentarios y su Relación Nutricional en Adolescentes”.* Obtenido de UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/3574>

Bazan Sánchez, D. (2021). *Hábitos Alimenticios en Adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa local – Chiclayo, 2018.* Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/3350?show=full&locale-attribute=de>

- BETZAYDA, R. A. (2018). *Patrón alimentario y estado nutricional en estudiantes de la institución educativa inicial N° 547 Antonio Graña Reyes, Huaral - 2017*. Obtenido de Repositorio UNJFSC: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3143>
- Bolaños Ríos, P. (2009). *Evolución de los Hábitos Alimentarios de la Salud a la Enfermedad por Medio de la Alimentación*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/252566749/evolucion-de-los-habitos-alimentarios-de-la-salud-a-la-enfermedad-por-medio-de-la-alimentacion-pdf>
- Cares Gangas, M. F., Salgado Hunter, R. P., & Solar Bravo, I. M. (2017). *Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción en septiembre del 2017*. Obtenido de Universidad Católica de la Santísima Concepción: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1297>
- Champi Medina, G. (21 de junio de 2018). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes en la Institución Educativa Mixta, Señor de Huanca San Salvador -Calca, Cusco 2018*. Obtenido de Universidad Andina Del Cuzco: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/1862>
- Chávez Díaz, J. H., & Ruiz Saldaña, S. E. (2021). *Hábitos Alimentarios, Estado Emocional, Actividad Física y Estado Nutricional en Estudiantes de Bromatología y Nutrición Humana, Sometidos a Aislamiento Social Obligatorio. 2020*. Obtenido de Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/7427?show=full>
- Díaz Amador, Y., & Da Costa Leites Da Silva, L. (15 de Agosto de 2018). *Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares*. Obtenido de Revista Cubana de Enfermería. 2019;35(2): http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006
- Elipe Miravet, M., Ballester Arnal, R., Castro Calvo, J., Cervigón Carrasco, V., & Bisquert Bover, M. (20 abril 2020). *Hábitos Alimentarios, Imagen Corporal y Bienestar Emocional: Mens Sana in Corpore Sano. REVISTA INFAD DE PSICOLOGIA*, vol. 1, núm. 1, pp. 361.
- Guerrero Solís, G. E. (7 de enero de 2020). *Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20993>
- Lapo-Ordoñez, L. D., & Quintana-Salinas, D. M. (2018). *Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. ARTÍCULO ORIGINAL*, vol.22 no.6.
- Lizandra, J., & Gregori-Font, M. (7 de Noviembre de 2020). *Estudio de los Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Nivel Socioeconómico y Sedentarismo en Adolescentes de la Ciudad de Valencia. ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN, Volumen: 25(2): 199 - 211*. Obtenido de *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- López Dávil, M. A. (2018). *Estado Nutricio y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de 11 a 15 años de una Escuela Secundaria de San Luis Potosí*. Obtenido de REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UIA LEÓN: <https://repositorio.leon.uia.mx/xmlui/handle/20.500.12152/99895>
- Martínez Becerril, M. (16 de marzo de 2018). *Hábitos Alimenticios de los Escolares de una Escuela Primaria en el Municipio de Jocotitlán, México*. Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de México: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/104893>

- MINA CALDERÓN CLARA LUZ. (2017). *Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes del 5° año de Secundaria Institución Educativa Estatal Antonio Raymondi los Olivos – 2017*. Obtenido de Repositorio de la Universidad César Vallejo: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/10959>
- Minas Martínez, N. M. (2020). "Hábitos Alimentarios de Riesgo Nutricional en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Paucarpata. Arequipa, Septiembre – Diciembre del 2018". Obtenido de Repositorio Institucional de la UNSA: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14269>
- Moncada Cupén, Dafne Deyanira. (23 de Julio de 2019). *Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017*. Obtenido de UNIVERSIDAD SAN PEDRO: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/12259>
- Montoya Cahuana, E. M., & Ospino Santos, Y. E. (24 de noviembre de 2021). *Hábitos Alimenticios en Relación a la Presencia de Sobrepeso y Obesidad de las Adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas*. Obtenido de Universidad Peruana Los Andes: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2915>
- Nunes dos Santos, C. (2007). Identidad cultural, Hábitos alimenticios y turismo. *Artículo Original*, Volumen 16 (2007) pp. 234-242.
- Ocampos Guerrero, G. O. (2020). *Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 - II*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2297>
- Olivos Carrasco, L. I., & Saldarriaga Morán, J. A. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa "Inmaculada Concepción", Tumbes, 2019*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1807>
- Palmir Coyur Ecca Pinedo. (2021). *Conductas obesogénicas y estado nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Perú Canadá", Tumbes, 2020*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2365>
- Paredes Frias, M., & Salazar Rengiffo, K. E. (29 de octubre de 2021). *Hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020*. Obtenido de Repositorio UNJFSC: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/5474?show=full>
- Research. (2019). Obtenido de https://peru.activasite.com/noticias_estudios/la-mayoria-de-peruanos-percibe-que-se-alimenta-bien-pero-mas-de-un-tercio-nunca-consume-refrigerios-a-diario/
- Ruiz, S., Mesquita, M., & Sánchez, S. (2017). Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay. *ARTÍCULO ORIGINAL*, vol.44.
- Salud, I. N. (s.f.). Obtenido de <https://diariocorreo.pe/peru/como-se-alimentan-los-peruanos-66329/?ref=dcr>

Senmache Zamudio, N. Y. (2020). *Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios y Calidad del Desayuno en el Rendimiento Académico en los Estudiantes de Educación Secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote-2017*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Santa: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3615>

Siniestra-Loaiza, L., Vasquez, B., Miranda, J., Cepeda, A., & Cardelle-Cobas, A. (08 de febrero de 2021). *Food habits in the Galician population during confinement by COVID-19*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800015

SIOHOMARA IVETTE VALDARRAGO ARIAS. (2017). *Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes Escolares "I.E.P. Alfred Nobel" Durante el Periodo Mayo-agosto, 2017*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/2772>

Wong Solorzano, K. N. (23 de marzo de 2022). *"Hábitos Alimentarios y Rendimiento Académico en Alumnos del 2do año de Secundaria del Colegio los Naturales – Huaral – 2021"*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION: <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/handle/20.500.14067/6153>

5.3. Fuentes hemerográficas

Lapo-Ordoñez, L. D., & Quintana-Salinas, D. M. (2018). *Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes*. *ARTÍCULO ORIGINAL*, vol.22 no.6.

Ruiz, S., Mesquita, M., & Sánchez, S. (2017). *Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay*. *ARTÍCULO ORIGINAL*, vol.44.

Nunes dos Santos, C. (2007). *Identidad cultural, Hábitos alimenticios y turismo*. *Articulo Original*, Volumen 16 (2007) pp. 234-242.

5.4. Fuentes electrónicas

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Vall-Llovera, C. V. (2019). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile*. *investigaciones*, vol.23.

Bolaños Ríos, P. (2009). *Evolución de los hábitos alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/252566749/evolucion-de-los-habitos-alimentarios-de-la-salud-a-la-enfermedad-por-medio-de-la-alimentacion-pdf>

Guerrero Solis, G. E. (7 de enero de 2020). *Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20993>

Ocampos Guerrero, G. O. (2020). *Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 - II*.

Obtenido de universidad nacional de tumbes:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2297>

Olivos Carrasco, L. I., & Saldarriaga Morán, J. A. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019. Obtenido de universidad nacional de tumbes:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1807>

Palmir Coyur Ecca Pinedo. (2021). Conductas obesogenicas y estado nutricional en los adolescentes del 4° grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Perú Canadá”, Tumbes, 2020. Obtenido de universidad nacional de tumbes:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2365>

Siniestra-Loaiza, L., Vasquez, B., Miranda, J., Cepeda, A., & Cardelle-Cobas, A. (08 de febrero de 2021). *Food Habits in the Galician Population During Confinement by COVID-19*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800015

Díaz Amador, Y., & Da Costa Leites Da Silva, L. (15 de Agosto de 2018). *Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares*. Obtenido de Revista Cubana de Enfermería. 2019;35(2): http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006

ANEXOS 1: Matriz de Consistencia

Título del proyecto: Estado Nutricional y su relación con los Hábitos Alimentarios en adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -distrito huacho

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. Santa Rosa 20321-Distrito de Huacho</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. Santa Rosa 20321-Distrito de Huacho</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho</p>	<p>Variable asociada</p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de consumo Tipo de alimentos Lugar de consumo Frecuencia de consumo 	<p>Número de veces de consumo de alimentos</p> <p>Hora de consumo</p> <p>Grupo de alimentos: Lácteos Carnes Verduras Frutas Grasas Azúcar Cereales</p> <p>Hogar Restaurante Quiosco</p> <p>Hamburguesas Papas fritas Snack Pizza</p>	<p>Numérico</p>

				de comida rápida	
				<ul style="list-style-type: none"> Tipo de bebida 	Gaseosa Café Jugos Refresco
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable supervisión	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación antropométrica 	<ul style="list-style-type: none"> Numérico Bajo peso: <18.5 Normal: 18.5-24.9 Sobrepeso: 25-29 Obesidad: ≥ 30
<p>¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho</p> <p>¿Qué hábitos alimentarios existen en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho?</p> <p>¿Cómo recomendar hábitos alimentarios adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho?</p>	<p>Identificar el estado nutricional de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa rosa-Distrito de Huacho</p> <p>Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 santa rosa-Distrito de Huacho</p> <p>Recomendar hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho</p>	<p>Existe sobrepeso en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho</p> <p>Existen hábitos alimentarios inadecuados en los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho</p> <p>Se difunde hábitos adecuados a los adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E. 20321 Santa Rosa -Distrito de Huacho</p>	Estado nutricional	<ul style="list-style-type: none"> Estado nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> Peso en gramos Talla en centímetros Índice de masa corporal (IMC)

Anexo 2: Cuestionario

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

Fecha:

Sección:

Edad:

Sexo:

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a) Menos de 3 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día
- e) Más de 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno? (Marcar solo una respuesta)

- a) Nunca
- b) 1-2 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) 5-6 veces a la semana
- e) Diario

3. ¿Durante que horario consumes mayormente tú desayuno?

- a) 4:00 am – 4:59 am
- b) 5:00 am – 5:59 am
- c) 6:00 am – 6:59 am
- d) 7:00 am – 7:59 am
- e) 8: 00 am – 8:59 am

4. ¿Qué tan seguido tomas leche?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

5. ¿Qué tan seguido consumes queso?

- a) Nunca
- b) 1 -2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

6. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media mañana?

- a) Frutas (Enteras o en preparados)
- b) Hamburguesas
- c) Snacks y/o Galletas
- d) Helados
- e) Nada

7. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media tarde?

- a) Frutas (Enteras o en preparados)
- b) Hamburguesas
- c) Snacks y/o Galletas
- d) Helados
- e) Nada

8. ¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces a la semana
- c) 3 – 4 veces a la semana
- d) 5 – 6 veces a la semana
- e) Diario

9. ¿Durante que horario consumes mayormente tú almuerzo?

- a) 11: 00 am – 11:59 am
- b) 12: 00 m – 12:59 m
- c) 1:00 pm – 1:59 pm
- d) 2:00 pm – 2:59 pm
- e) Más de las 3:00 pm

10. ¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?

- a) 1 – 2 veces a la semana
- b) 3 – 4 veces a la semana
- c) 5 – 6 veces a la semana
- d) Diario

11. ¿En qué horario consumes tú cena?

- a) 5:00 pm – 5:59 pm
- b) 6:00 pm – 6:59 pm
- c) 7:00 pm – 7:59 pm
- d) 8:00 pm – 8:59 pm
- e) Más de las 9:00 pm

12. ¿Cuántas veces sueles consumir carne de res o cerdo?

- a) Nunca
- b) 1- 2 veces al mes
- c) 1- 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

13. ¿Cuántas veces sueles consumir pollo?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

14. ¿Cuántas veces sueles consumir pescado?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

15. ¿Cuántas veces sueles consumir huevo?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

16. ¿Cuántas veces sueles consumir menestras?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

17. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de verduras?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

18. ¿Cuántas veces sueles consumir mayonesa en las comidas?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

19. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a un vaso y/o taza?

- a) Ninguna
- b) 1 cucharadita
- c) 2 cucharaditas
- d) 3 cucharaditas
- e) Más de 3 cucharaditas

TIPOS DE ALIMENTOS

20. ¿Cuál es la bebida que acostumbras tomar? (Marcar solo una respuesta)

- a) Leche y/o Yogurt
- b) Jugo de frutas
- c) Avena – Quinoa – Soya
- d) Infusiones y/o Café
- e) Otros, especificar: _____

21. ¿Consumes pan?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) Nunca

22. ¿Con qué acostumbras acompañarlo?

- a) Queso y/o Pollo
- b) Palta o aceituna

- c) Embutidos
- d) Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
- e) Mermelada y/o Manjar blanco

23. En caso de no consumir pan ¿Qué consume?

24. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

- a) Agua natural
- b) Refrescos
- c) Gaseosas
- d) Jugos industrializados
- e) Bebidas rehidratantes

25. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú almuerzo?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida rápida
- d) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e) Comida chatarra

26. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú cena?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida rápida
- d) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e) Comida chatarra

27. ¿Qué tipo de preparación en tus comidas principales sueles consumir más durante la semana?

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

28. ¿El huevo en qué tipo de preparación sueles consumirlo más?

- a) Sancochado
- b) Frito
- c) Pasado
- d) En preparaciones

29. ¿Con que bebida sueles acompañar tus platos de menestras?

- a) Con bebidas cítricas (Limonada, jugo de papaya o naranja)
- b) Con infusiones (Té, anís, manzanilla)
- c) Con gaseosas
- d) Con agua

30. ¿Sueles agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS**31. ¿Dónde consumes tú desayuno?**

- a) En casa
- b) En el restaurant
- c) En los quioscos
- d) En los puestos de ambulantes

32. ¿Con quién consumes tú desayuno?

- a) Con tu familia
- b) Con tus amigos
- c) Con tus compañeros de estudio
- d) Solo (a)

33. ¿Dónde consumes tú almuerzo?

- a) En casa
- b) En el colegio
- c) En el restaurant
- d) En los quioscos
- e) En los puestos de ambulantes

34. ¿Con quién consumes tú almuerzo?

- a) Con tu familia
- b) Con tus amigos
- c) Con tus compañeros de estudio
- d) Solo (a)

35. ¿Dónde consumes tú cena?

- a) En casa
- b) En el colegio
- c) En el restaurant
- d) En los quioscos
- e) En los puestos de ambulantes

36. ¿Con quién consumes tú cena?

- a) Con tu familia
- b) Con tus amigos
- c) Con tus compañeros de estudio
- d) Solo (a)

Anexo 4: Resultados de Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios

CÓDIGO	SEXO	IMC	DIAGNOSTICO	HÁBITOS
001	F	27.64	Sobrepeso	Inadecuado
002	F	17.18	Bajo Peso	Inadecuado
003	F	23.60	Normal	Inadecuado
004	F	32.63	Obesidad	Inadecuado
005	F	19.62	Normal	Adecuado
006	F	20.82	Normal	Adecuado
007	F	18.88	Normal	Inadecuado
008	F	22.51	Normal	Adecuado
009	F	29.02	Sobrepeso	Inadecuado
010	F	17.79	Bajo Peso	Inadecuado
011	F	24.13	Normal	Inadecuado
012	F	23.35	Normal	Adecuado
013	F	22.86	Normal	Adecuado
014	F	22.07	Normal	Adecuado
015	F	20.32	Normal	Adecuado
016	F	22.52	Normal	Adecuado
017	F	20.32	Normal	Adecuado
018	F	25.29	Sobrepeso	Inadecuado
019	F	16.20	Bajo Peso	Inadecuado
020	F	21.94	Normal	Adecuado
021	F	18.68	Normal	Inadecuado
022	F	28.63	Sobrepeso	Inadecuado
023	F	27.53	Sobrepeso	Inadecuado
024	F	20.61	Normal	Adecuado
025	F	20.29	Normal	Adecuado
026	F	23.86	Normal	Adecuado
027	F	20.66	Normal	Adecuado
028	F	20.13	Normal	Adecuado
029	F	19.40	Normal	Adecuado
030	F	23.37	Normal	Adecuado
031	F	32.11	Obesidad	Inadecuado
032	F	30.59	Obesidad	Inadecuado
033	F	20.41	Normal	Adecuado
034	F	22.07	Normal	Adecuado
035	F	17.53	Bajo Peso	Inadecuado
036	F	23.57	Normal	Adecuado
037	F	27.19	Sobrepeso	Inadecuado
038	F	23.07	Normal	Adecuado
039	F	22.86	Normal	Adecuado
040	F	21.75	Normal	Adecuado
041	F	22.52	Normal	Adecuado
042	F	24.10	Normal	Adecuado
043	F	29.02	Sobrepeso	Inadecuado

044	F	24.35	Normal	Adecuado
045	F	21.25	Normal	Adecuado
046	F	21.23	Normal	Adecuado
047	F	19.38	Normal	Adecuado
048	F	18.14	Bajo Peso	Inadecuado
049	F	23.33	Normal	Adecuado
050	F	24.73	Normal	Inadecuado
051	F	20.37	Normal	Adecuado
052	F	21.01	Normal	Adecuado
053	F	32.92	Obesidad	Inadecuado
054	F	21.66	Normal	Adecuado
055	F	16.48	Bajo Peso	Inadecuado
056	F	24.24	Normal	Inadecuado
057	F	23.87	Normal	Adecuado
058	F	25.54	Sobrepeso	Inadecuado
059	F	25.31	Sobrepeso	Inadecuado
060	F	29.24	Sobrepeso	Inadecuado
061	F	22.00	Normal	Adecuado
062	F	32.62	Obesidad	Inadecuado
063	F	24.32	Normal	Adecuado
064	F	18.91	Normal	Inadecuado